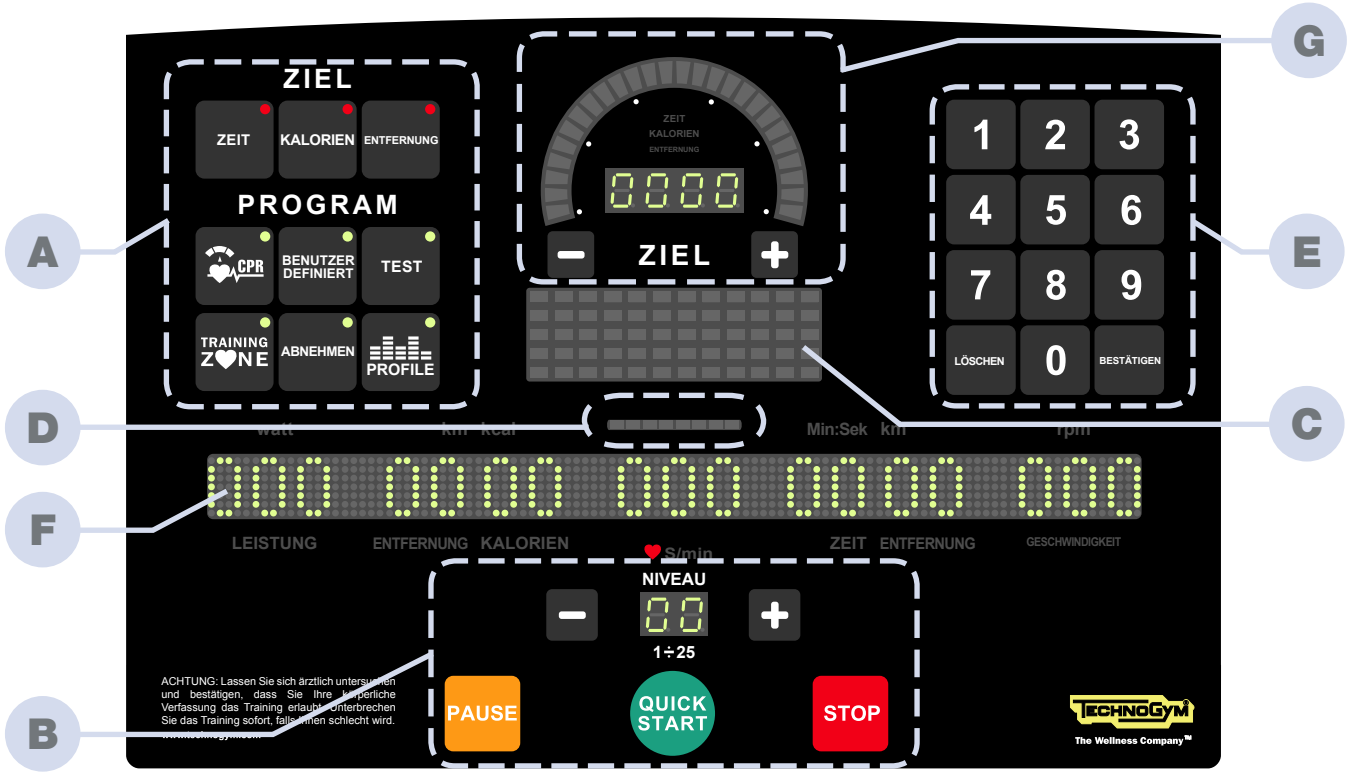
Software der Version 700

Benutzerhandbuch

Beschreibung des Bedienfelds 2
Funktionstasten 3
Tasten für manuelle Eingaben 5
Höhenprofilanzeige.....6
LEDs für die Herzfrequenz.....7
Numerische Tastatur 8
Alphanumerische Anzeige 9
Zielbogen und -anzeigenfeld.....11
Training mit QUICK START 12
Cool Down.....13
Zieltraining.....15
Training bei konstanter Herzfrequenz (CPR) 17
BENUTZER DEFINIERT-Training.....19
Test.....22
Fitnesstest 23
Maximaltest Kundenspezifisch.....25
Test Wingate 27
TRAINING ZONE-Training.....29
ABNEHMEN-Training 31
Erwärmung mit WARM UP 33
Training mit den Profilen 34
Voreingestellte Profile.....35
Persönlich zugeschnittene Profile 38
Eingabe von persönlich zugeschnittenen Profilen 40
Training CRUISE CONTROL 43
Training mit dem TGS-Schlüssel.....44
Training im Modus Plug & Play 46
Leistungsindex 47
Konfigurationsmenü 48
Weitere Display-Meldungen 53

Beschreibung des Bedienfelds



A **Funktionstasten** für die Auswahl der Übung- oder Testart. Leuchtet die entsprechende LED, so ist die Taste aktiviert oder die entsprechende Übung wird gerade durchgeführt.

B **Tasten für manuelle Eingaben**

C **Höhenprofilanzeige**

D **LEDs für die Herzfrequenz**

E **Numerische Tastatur**

F **Alphanumerische Anzeige**

G **Zielbogen und -anzeigenfeld**

Funktionstasten

Um eine Übung mit festgelegter Dauer zu beginnen oder zur Auswahl der Dauer als Zielvorgabe bei CPR-Übungen und Profilen.

Um eine Übung mit festgelegtem Kalorienverbrauch zu beginnen oder zur Auswahl des Kalorienverbrauchs als Zielvorgabe bei CPR-Übungen und Profilen.

Um eine Übung mit festgelegter Trainingsentfernung zu beginnen oder zum Auswählen der Entfernung als Zielvorgabe bei CPR-Übungen und Profilen.

Um eine Übung bei konstanter Herzfrequenz zu beginnen, bei dem die Schwierigkeitsstufe automatisch reguliert wird, um die Herzfrequenz konstant zu halten. Die dauer der Übung wird durch eines der drei Ziele definiert: Zeit, Entfernung oder Kalorien.

Um eine Step-Übung zu beginnen, für das der Benutzer Leistung und Ziel (Dauer oder Entfernung) für jeden Step eingibt. Bei Top wird dieses Übung mit der Taste der Profile gestartet.

Um den Fitnesstest zu beginnen. Bei Top, um den Fitnesstest, den Maximaltest Kundenspez. und den Test Wingate zu beginnen.

Um eine Übung bei konstanter Herzfrequenz zu beginnen, bei dem die Trainingsherzfrequenz anhand der Form des Benutzers festgesetzt wird. Die Dauer wird vom Benutzer festgelegt.

Um eine Übung zu beginnen, das den höchstmöglichen Kalorienverbrauch während der verfügbaren Zeit zum Ziel hat. Nicht bei Top vorhanden.

Vorhanden bei Top um eine Erwärmungsübung zu beginnen.

Um eine der 6 verschiedenen, von Technogym vorgeschlagenen Strecken zu beginnen oder um bis zu 9 persönlich zugeschnittene Profile einzugeben. Die Dauer der Profile wird durch eines der Ziele definiert: Zeit, Entfernung oder Kalorien für die voreingestellten Profile; Zeit oder Entfernung für die persönlich zugeschnittenen Profile.

Vorhanden bei Top um eine Übung mit konstanter Geschwindigkeit zu beginnen.

Tasten für manuelle Eingaben

Um die Schwierigkeitsstufe der Übung zu verringern. Der Wert sinkt bei jedem Drücken der Taste um 1 Einheit.
Bei Übungen mit konstanter Geschwindigkeit verringert diese Taste die Zielgeschwindigkeit bei jedem Drücken um 6 spm bei Step, 5 spm bei Cardio Wave, 5 rpm bei Top.
Bei Übungen mit konstanter Leistung (bei Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover) verringert diese Taste die Zielleistung bei jedem Drücken um 10 Watt; um 1 Watt bei Top.
Bei Übungen mit konstantem Herzschlag verringert diese Taste die Zielherzfrequenz bei jedem Drücken um 1 Einheit (falls aktiviert: siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü*).

Um die Schwierigkeitsstufe der Übung zu erhöhen. Der Wert steigt bei jedem Drücken der Taste um 1 Einheit.
Bei Übungen mit konstanter Geschwindigkeit erhöht diese Taste die Zielgeschwindigkeit bei jedem Drücken um 6 spm bei Step, 5 spm bei Cardio Wave, 5 rpm bei Top.
Bei Übungen mit konstanter Leistung (bei Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover) erhöht diese Taste die Zielleistung bei jedem Drücken um 10 Watt; um 1 Watt bei Top.
Bei Übungen mit konstantem Herzschlag erhöht diese Taste die Zielherzfrequenz bei jedem Drücken um 1 Einheit (falls aktiviert: siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü*).

Um die Übung für eine kurze Pause zu unterbrechen. Während der Pause sind alle Werte auf dem Bedienfeld blockiert und nur die Tasten QUICK START zum Fortfahren und STOP zum Beenden der Übung sind aktiviert.

Um mit einer Übung zu beginnen oder mit einer durch eine Pause unterbrochenen Übung fortzufahren.

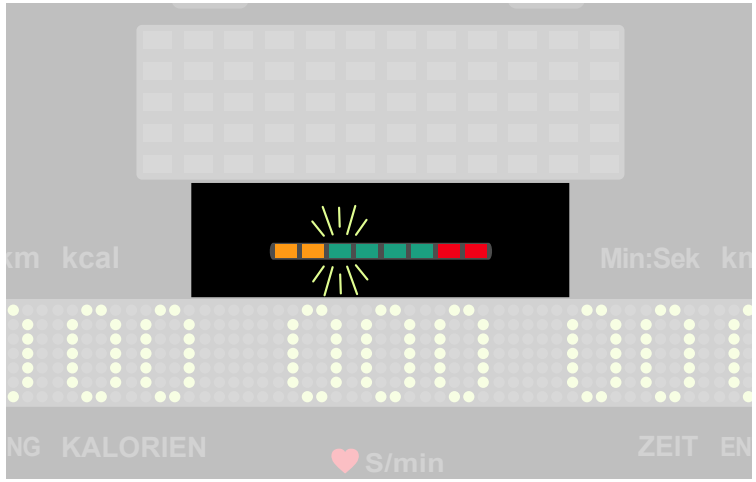
Um jede Übung und das Cool Down zu beenden oder die Trainingseingabe zu beenden.

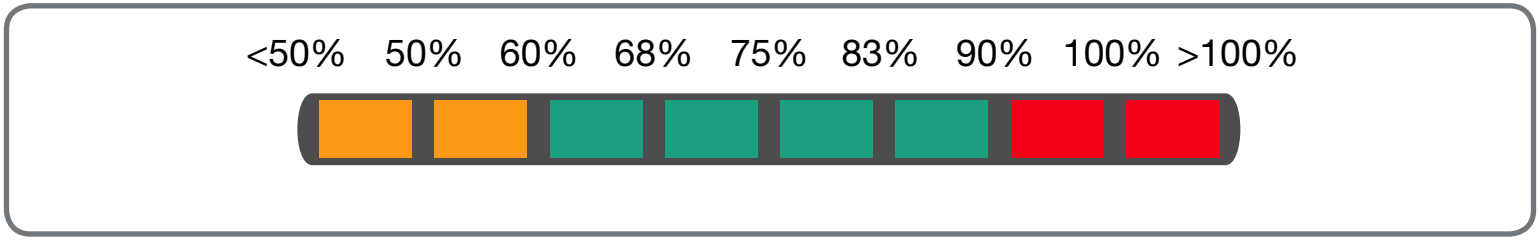
Höhenprofilanzeige

Die Höhe der 12 LED-Spalten ist proportional zur Schwierigkeitsstufe der Übung; jede Zeile entspricht 5 Stufen. Die Anzeige leuchtet allmählich auf, bis am Ende der Übung alle Spalten leuchten. Die dem augenblicklichen Step entsprechende Spalte blinkt. Bei Trainingsarten wie dem Quick Start, bei denen die Gesamtdauer weder bekannt ist noch ermittelt werden kann und auch die Streckenlänge und die Gesamtzahl der zu verbrennenden Kalorien unbekannt sind, wird dem Profil jede Minute eine neue Spalte hinzugefügt. Die der laufenden Minute entsprechende Spalte blinkt.

LEDs für die Herzfrequenz

Die LEDs für die Herzfrequenz leuchten nicht, wenn kein Signal für die Herzfrequenz vorhanden ist. Wenn während der Eingabephase der Übung das Alter eingegeben wurde oder die Übung auf dem TGS-Schlüssel gespeichert ist, leuchten alle LEDs und die dem Prozentanteil der maximalen theoretischen H.F. des Benutzers entsprechende LED blinkt.

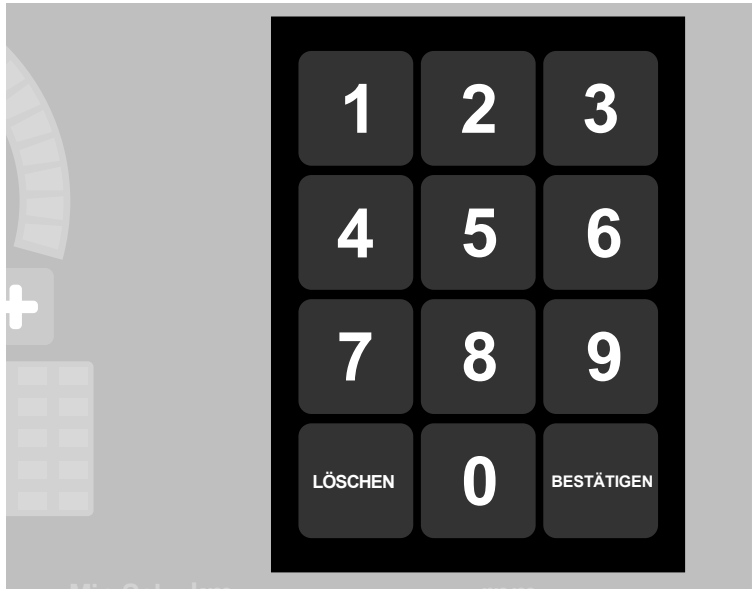




Die beiden ersten, orangefarbenen LEDs zeigen eine Herzfrequenz unter 60 % der maximalen theoretischen H.F. an; die vier grünen LEDs in der Mitte zeigen Werte zwischen 60 % und 90 % an; die beiden roten LEDs zeigen eine Herzfrequenz über 90 % an.
Die Grafik zur Wahl der Trainings-Herzfrequenz finden Sie im Abschnitt *Feststellung der Herzfrequenz* im Bereich *Technische Informationen*.

Numerische Tastatur

Zur Eingabe der numerischen Daten, die während des Einstellens der verschiedenen Trainingsprogramme erforderlich sind. Es werden nur Ziffern eingegeben, also 7 und 5 für 7,5 km.
Außer den Ziffern gehören zu dieser Tastatur auch die Tasten LÖSCHEN und BESTÄTIGEN.

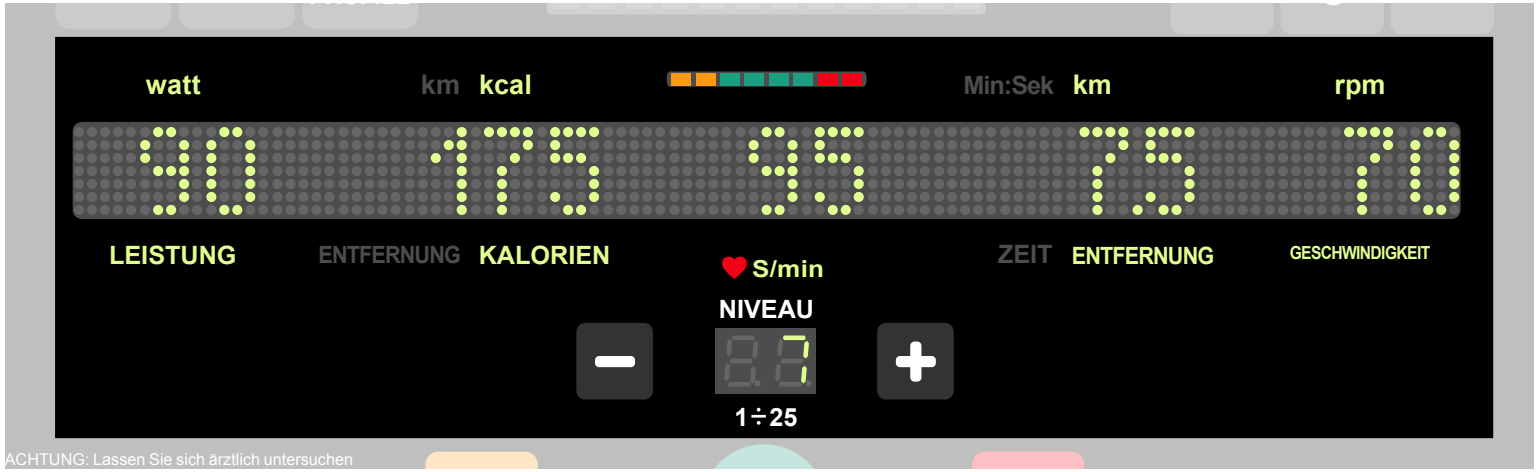


BESTÄTIGEN — Um den eingegebenen Wert zu bestätigen und fortzufahren.

LÖSCHEN — Durch einmaliges Drücken löschen Sie den eingegebenen Wert, durch zweimaliges Drücken kehren Sie zur vorherigen Meldung zurück.

Alphanumerische Anzeige

Auf der alphanumerischen Anzeige wechseln sich die numerischen Daten zu den laufenden Übungen und alle Meldungen ab.



Während des Trainings werden angezeigt:

- Leistung in Watt.
- Zurückgelegte Strecke in km. Wird der Anzeigenhöchstwert (99.99) überschritten, beginnt das Zählen wieder bei 0. Bei Step wird die Entfernung in Stockwerken angegeben. Wird der Anzeigenhöchstwert (999.9) überschritten, werden anstelle der Dezimalzahlen die Tausender angezeigt (1000, 1001, 1002, ...).
- Verbrannte Kalorien in kcal. Wenn der tatsächliche Wert den Anzeigenhöchstwert (9999) überschreitet, werden auf dem Display nur die letzten vier Ziffern des tatsächlichen Wertes angezeigt (1234 für 11234).
- Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.

- Abgelaufene Zeit in Minuten und Sekunden. Wird der Anzeigenhöchstwert (99:59) überschritten, wird er in Stunden und Minuten angezeigt (z. B. der Wert für 1 Stunde und 30 Minuten als 1H:30).
- Geschwindigkeit in Schritten pro Minute (strides per minute) oder Umdrehungen pro Minute (revolutions per minute), je nach Gerät.

Der zweite numerische Wert kann Entfernung oder Kalorien anzeigen, der vierte numerische Wert kann Zeit oder Entfernung anzeigen. Die Alternative hängt von der Trainingsart oder dem gewählten Trainingsziel ab, da der nicht im alphanumerischen Anzeigenfeld dargestellte Wert im Zielanzeigenfeld zu finden ist.

Bei Step wird die Strecke auch in den Meldungen in Stockwerken anstatt km angegeben.

Zielbogen und -anzeigenfeld

Der LED-Bogen leuchtet entsprechend der Trainingszeit von links nach rechts auf, bis der eingegebene Zielwert erreicht ist. Die entsprechende LED für den laufenden der Abschnitt Zeit/Entfernung/Kalorien blinkt.

Innerhalb des Bogens leuchtet während der Übung das gewählte Trainingsziel.

Der numerische Wert des gewählten Ziels steigt ständig an.

Anhand der nach der Eingabe eines Trainingsziels aktivierten Tasten kann der gewählte Zielwert während des Trainings erhöht oder herabgesetzt werden. Der Wert nimmt, je nach Trainingsziel, mit jedem Tastendruck in Schritten von 1 Minute, 0,1 km, 10 Kalorien zu oder ab.
Der Wert für die Entfernung steigt oder sinkt bei Step bei jedem Drücken der Taste um 1 Stockwerk.

Training mit QUICK START

Bei einer mit QUICK START begonnenen Übung steigt die Zeit an. Die Werte für Alter und Gewicht sind vorgegeben.
Bei Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover läuft dieses Trainingsprogramm mit einem gleichmäßigen Drehmoment ab und die Anfangsleistung liegt bei 30 Watt.
Bei Top läuft dieses Trainingsprogramm mit einem gleichmäßigen Drehmoment ab und ist der Schwierigkeitsgrad 5.
Bei Step ist der Schwierigkeitsgrad 1; bei Cardio Wave liegt der Schwierigkeitsgrad bei 3. Bei beiden verläuft dieses Training bei konstanter Geschwindigkeit.

Während sich das Gerät in Stand-by befindet, beginnen Sie mit der Bewegung oder drücken Sie die Taste QUICK START. Es ertönt ein akustisches Signal und das Training beginnt.

Auf dem Höhenprofil wird jede Minute eine Reihe hinzugefügt. Die letzte leuchtende Reihe steht für die laufende Minute und blinkt. Ab der 13. Minute bewegen sich die Reihen nach links, damit stets die letzte Reihe sichtbar bleibt, die für die laufende Minute steht.
Die Zeit wird im Zielanzeigenfeld und vom Zielbogen ansteigend angegeben. Im Zielbogen blinkt die der laufenden Minute entsprechende LED.

Aktiviert sind die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe sowie die Tasten PAUSE und STOP.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Cool Down

Am Ende jeder Übung ist eine Cool Down-Phase mit im Vergleich zur gerade beendeten Übung halbierter Schwierigkeitsstufe vorgesehen.
Dauert ein Training jedoch weniger als eine Minute, so schaltet das Gerät nach der Übung sofort in Stand-by.

Während des Cool Downs ist nur die Taste STOP aktiviert, um auf Stand-by zu schalten.

Das Höhenprofil ist blockiert und zeigt das Höhenprofil der soeben beendeten Übung an.

Der Zielbogen leuchtet nicht. Das Zielanzeigenfeld gibt (je nach Trainingsziel) die Gesamtzeit der gerade beendeten Übung oder die zurückgelegte Entfernung oder die insgesamt verbrauchten Kalorien an.

Auf der alphanumerischen Anzeige wechseln die Trainingsergebnisse ab:

- wenn während der Übung wenigstens 3 Minuten der Herzfrequenzmesser benutzt wurde

- wenn während der Übung wenigstens 3 Minuten der Herzfrequenzmesser benutzt wurde

- bei Übungen mit konstanter Geschwindigkeit

Während des Cool Downs kann der TGS-Schlüssel in die Lesevorrichtung eingefügt werden, um die Ergebnisse der gerade beendeten Übung zu speichern.

Bei Version 700 SP müssen Sie mit der Bewegung fortfahren, damit das Gerät sich nicht ausschaltet. Wird die Bewegung während des Trainings über einen längeren Zeitraum unterbrochen (vom Höhenprofil angezeigt; siehe Abschnitt *Weitere Display-Meldungen*), so endet das Training ohne Cool Down. Steckt der TGS-Schlüssel im Gerät, wenn Sie mit der Bewegung aufhören, so werden die Ergebnisse der durchgeführten Übung darauf gespeichert.

Zieltraining

Durch Drücken der Ziel-Tasten in Stand-by wählt man eine Übung, bei der vor dem Start nur der Gesamtwert für Zeit, zu verbrennende Kalorien oder die zurückzulegende Entfernung einzugeben ist.
Bei Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover läuft dieses Trainingsprogramm mit einem gleichmäßigen Drehmoment ab und die Anfangsleistung liegt bei 30 Watt.
Bei Top läuft dieses Trainingsprogramm mit einem gleichmäßigen Drehmoment ab und ist der Schwierigkeitsgrad 5.
Bei Step ist der Schwierigkeitsgrad 1; im Cardio Wave liegt der Schwierigkeitsgrad bei 3. Bei beiden verläuft dieses Training bei konstanter Geschwindigkeit.

Drücken Sie die entsprechende Taste für Ihr Trainingsziel.

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Ein akustisches Signal weist auf den Beginn des Trainings hin. Sie können sofort mit dem Training beginnen.

Die Werte für Alter und Gewicht sind anfänglich voreingestellt. Sobald ein Signal für die Herzfrequenz ermittelt wird, wird die Eingabe des Alters gefordert.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren. Auf der Grundlage des Alters wird der Wert der maximalen spezifischen H.F. des Benutzers berechnet. Der Prozentanteil der maximalen H.F. wird dann von dem blinkenden LED in der Säule für die Herzfrequenz angezeigt.
Wird kein Wert eingegeben, so geht das Training weiter, ohne dass eine besondere LED für die Herzfrequenz blinkt.

Wurde das Alter eingegeben, so wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Bei einem Training zur Kalorienverbrennung wird die Eingabe des Gewichtes gefordert, auch wenn kein Alter eingegeben wurde.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Übung leuchten die Reihen des Höhenprofils nacheinander auf, bis der gesamte Zielwert angezeigt wird.
Der Zielwert wird im Zielanzeigenfeld stetig ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional dazu von links nach rechts, bis der gesamte eingegebene Wert erreicht ist.

Aktiviert sind:
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe,
- die Tasten STOP und PAUSE,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes,
- die Tasten zur Veränderung der Zielart.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Training bei konstanter Herzfrequenz (CPR)

Ein Training bei konstanter Herzfrequenz ist besonders in den Situationen wichtig, in denen aus Sicherheitsgründen bestimmte Herzfrequenzwerte nicht überschritten werden dürfen. Während des Trainings bei konstanter Herzfrequenz wird nämlich die Schwierigkeitsstufe automatisch reguliert, um die Herzfrequenz während der gesamten Dauer der Übung auf dem voreingestellten Wert zu halten.
Für diese Art Training muss der Herzfrequenzmesser angelegt werden.

Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste

.

```
Ziel wählen: ZEIT KALORIEN ENTFERNUNG
```

Wählen Sie anhand der Taste das gewünschte Ziel.

```
Dauer = min. 50
```

```
Kalorien = 320
```

```
Entfernung= km 20.5
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
konstante Herzfrequenz (125-155) = 130
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Wert für die Herzfrequenz ein, die während des Trainings konstant gehalten werden soll. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
In Klammern sind als Orientierungshilfe die 60 % und 90 % der maximalen Herzfrequenz entsprechenden Werte angegeben.

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Training begonnen werden kann.

30 Sekunden nach Beginn der Übung wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Übung leuchten die Reihen des Höhenprofils nacheinander auf, bis der gesamte Zielwert angezeigt wird.
Der Zielwert wird im Zielanzeigenfeld stetig ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional dazu von links nach rechts, bis der gesamte eingegebene Wert erreicht ist.

Aktiviert sind:
- die Tasten für die Schwierigkeitsstufe,
- die Tasten STOP und PAUSE,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes.

Fällt während der Übung das Signal für die Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden aus, so wird das CPR-Training zum ZIEL-Training, wobei dasselbe Ziel (Zeit, Kalorien oder Entfernung) beibehalten wird.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

BENUTZER DEFINIERT-Training

Das BENUTZER DEFINIERT-Training besteht aus mehreren, max. 12 Steps. Alle Trainingseinstellungen werden während der Programmierungsphase für jeden Step vom Benutzer festgelegt.
Bei Top siehe für dieses Training das Kapitel *Training mit den Profilen*.

Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste


```
ZIEL wählen: ZEIT oder ENTFERNUNG
```

Wählen Sie anhand der Taste das gewünschte Ziel.

Es folgt die Programmierung der einzelnen Steps: geben Sie für jeden Step den Wert für das gewünschte ZIEL und, je nach Gerät, die Leistung oder Geschwindigkeit ein, wie im folgenden beschrieben.

```
Schritt 1: Dauer = min. 5
```

```
Schritt 1: Entfernung = km 2.0
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Leistung = Watt 50
```

oder

```
Geschw. = spm 150
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Leistung oder die Geschwindigkeit für den ersten Step ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Am Ende eines jeden Steps können Sie:

- entweder den Zielwert des nächsten Steps und die Leistung oder Geschwindigkeit eingeben und danach mit der Programmierung weiterer Steps fortfahren;

- oder BESTÄTIGEN drücken, um die Programmierung zu beenden und mit dem Übung zu beginnen.

Wird die BESTÄTIGEN-Taste betätigt, endet die Eingabe der Übung. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass das Training beginnen kann.

Die Werte für Alter und Gewicht sind anfänglich voreingestellt. Sobald ein Signal für die Herzfrequenz ermittelt wird, wird die Eingabe des Alters gefordert.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren. Auf der Grundlage des Alters wird der Wert der maximalen spezifischen H.F. des Benutzers berechnet. Der Prozentanteil der maximalen H.F. wird dann von dem blinkenden LED in der Säule für die Herzfrequenz angezeigt.
Wird kein Wert eingegeben, so geht die Übung weiter, ohne dass eine besondere LED für die Herzfrequenz blinkt.

Wurde das Alter eingegeben, so wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Programmierung leuchtet für jeden Step eine Reihe des Höhenprofils auf. Während der Übung hingegen entsprechen die Reihen des Höhenprofils der Dauer oder der Gesamtstrecke während des ganzen Trainings und leuchten nach und nach, bis zum Erreichen des gesamten eingegebenen Wertes auf.
Während der Übung wird der Gesamtzielwert von der Zielanzeige ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional von links nach rechts, bis zum Ende der eingegebenen Zeit.

Aktiviert sind:
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe. Die Veränderung hat Auswirkungen auf das gesamte restliche Training, nicht nur auf den einzelnen Step,
- die Tasten STOP und PAUSE,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes. Die Veränderung hat Auswirkungen auf das gesamte restliche Training, nicht nur auf den einzelnen Step.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Anhand der Taste TEST können Sie den Fitnesstest beginnen, und, bei Top, den Kundenspezifischen Maximaltest und den Test Wingate beginnen.

Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste TEST.

```
1=Fitnesstest  2=Kundenspez.Maximaltest  3=Wingate
```

Bei Top, drücken Sie die numerische Taste 1 um den Fitnesstest, die numerische Taste 2 um den Kundenspezifischen Maximaltest und die numerische Taste 3 um den Test Wingate zu wählen.

Um den Test einzugeben und die Ergebnisse zu berechnen, geben Sie Ihr Gewicht und Ihr Geschlecht ein:

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Gewicht = kg 70
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Geschlecht (M=1/F=2) = 1
```

Drücken Sie die numerische Taste 1 für männlich oder die numerische Taste 2 für weiblich. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Jeder Test fährt dann in einem bestimmten Modus fort, wie folgend beschrieben.
Wenn alle Daten eingegeben wurden, ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Test begonnen werden kann.
Der Test kann nicht für eine Pause unterbrochen werden.
Wurde der Test nicht mit dem TGS-Schlüssel durchgeführt, so können die Ergebnisse nicht gespeichert werden.

Fitnesstest

Der Fitnesstest ist ein Test unterhalb der Höchstbelastungsgrenze und eignet sich somit auch für weniger oder mittel trainierte Nutzer.
Um den Test durchzuführen, ist ein Herzfrequenz-Messgerät erforderlich. Wenn die Herzfrequenz nicht erfasst wird, startet die Übung nicht.

Der Fitnesstest vollzieht sich in drei Phasen:

1) einer **Aufwärm-Phase** von 90 Sekunden:
   - bei 50 Watt bei Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover
   - bei 50 spm bei Step
   - bei 60 spm bei Cardio Wave
   - bei 30 Watt bei Top

2) einer **Test-Phase** im Modus “konstanter Herzschlag” (Schritt 1). Diese Phase dauert circa 3 Minuten ab dem Moment, in dem die angeforderte Herzfrequenz erreicht wurde.

3) einer folgenden **Test-Phase** von ca. 4 Minuten im Modus mit konstanter Herzfrequenz bei 75 % (70 % bei Top) der maximalen theoretischen H.F. (Schritt 2).

Während der Übung leuchten die Reihen des Höhenprofils nacheinander auf, bis zum Ende des Tests. Die Zeit wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt.

Während die notwendige Herzfrequenz für jeden Step erreicht wird, leuchtet der Zielbogen nicht.

```
SCHRITT 1: H.F. = 160
```

Ist die eingestellte Herzfrequenz erreicht, so leuchtet der Zielbogen von links nach rechts, bis zum Ende des Steps.

Nur die Taste STOP zum Annullieren des Tests ist aktiviert.

Wird die STOP-Taste betätigt oder fällt das Signal für die Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden aus, ist der Test ungültig. Er endet somit ohne Ergebnis:

```
TEST ANNULLIERT
```

Am Ende des Tests nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab. Während dessen werden die Ergebnisse angezeigt:

```
max. H.F. = 180
```

```
Absolutes VO2 max. = 10.03
```

```
Relatives VO2 max. = 5.0
```

```
mets = 15.0
```

```
max. Leistung = 90 Watt
```

Bei Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover und Top.

```
Max. Geschwindigkeit = 120 spm
```

Bei Step und Cardio Wave.

```
Niveau = 10
```

Maximaltest Kundenspezifisch

Verfügbar bei Top, der Maximaltest ist ein Test für sehr durchtrainierte Personen.
Für den Test wird der Herzfrequenzmesser empfohlen: Ist er nicht übergezogen, kann der Wert der maximalen Herzfrequenz nicht errechnet werden.

Im Maximaltest Kundenspez. werden die Lasten vom Benutzer eingegeben:

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Wert der Leistung zu Beginn des Tests ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Geben Sie anhand der Zahlentasten ein, um wie viel die Last zwischen einem Step und dem nächsten gesteigert werden soll, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Dauer jedes Steps in Minuten und Sekunden ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Es ist keine bestimmte Erwärmungsphase vorgesehen. Es wird also empfohlen den ersten oder die ersten Steps mit geeigneten Lasten einzustellen oder sich vor dem Test einige Minuten aufzuwärmen.

Der Test wird durch Druck auf die Stopp-Taste beendet.

Während dem Cool Down werden die Resultate auf der alphanumerischen Anzeige angezeigt:

```
max. H.F. = 180
```

```
Absolutes VO2 max. = 40.03
```

```
Relatives VO2 max. = 5.0
```

```
max. Leistung = 100 Watt
```

Wenn die Taste STOP gedrückt wird, bevor 70 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden oder vor den ersten 60 Sekunden, ist der Test ungültig. Er endet somit ohne Ergebnis.

Test Wingate

Verfügbar bei Top, der Test Wingate ist ein Maximaltest für jegliche Kategorie von Benutzern.
Für den Test wird der Herzfrequenzmesser empfohlen: Ist er nicht übergezogen, kann der Wert der maximalen Herzfrequenz nicht errechnet werden.

Der Test Wingate wird bei konstantem Drehmoment ausgeführt und erfordert die Eingabe des Wiederstandes.

Der nach der Meldung vorgeschlagene Wert errechnet sich aus dem zuvor vom Benutzer eingegebenen Körpergewicht. Dieser Wert kann mit den Zahlentasten verändert werden.
Drücken Sie BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Unter Berücksichtigung der maximalen erforderlichen Beanspruchung ist es wichtig, dass dem Test eine korrekte Erwärmung von mindestens 10 Minuten vorangeht, und dass danach eine Cool Down-Phase anschließt.

Wird diese Meldung zusammen mit einem akustischen Signal angezeigt, muss der Benutzer 30 Sekunden bei maximaler Geschwindigkeit drehen.

Nach dem Test, während dem Cool Down, werden die Resultate auf der alphanumerischen Anzeige angezeigt:

```
max. Leistung = 175 Watt
```

```
Maximale relative Leistung = 4.0 Watt/kg
```

```
Durchschnittsleistung = 150 Watt
```

```
Durchschn. relative Leistung = 3.3 Watt/kg
```

```
Anstrengungsindex = 58 %
```

Beim Drücken der Stopp-Taste wird der Test annuliert.

Da das Training bei konstanter Herzfrequenz durchgeführt wird, muss der Herzfrequenzmesser angelegt werden.

Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste TRAINING ZONE.

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Drücken Sie 1 für niedrige, 2 für mittlere, 3 für hohe Intensität (1-2-3) = 2
```

Drücken Sie die numerische Taste 1 für eine leichte Trainingsintensität, die numerische Taste 2 für eine mittlere Trainingsintensität, die numerische Taste 3 für eine stärkere Trainingsintensität. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Dauer = min. 30
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Dauer ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Übung begonnen werden kann.

30 Sekunden nach Beginn der Übung wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

```
für den genauen Kalorienverbrauch Gewicht eingeben: kg 70
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Übung leuchten die Reihen des Höhenprofils nacheinander auf, bis der gesamte Zielwert angezeigt wird.

Der Zielwert wird im Zielanzeigenfeld stetig ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional dazu von links nach rechts, bis der gesamte eingegebene Wert erreicht ist.

Aktiviert sind:
- die Tasten STOP und PAUSE,
- die Tasten für die Schwierigkeitsstufe, um den eingestellten Wert für die Herzfrequenz zu verändern,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes.

Fällt während der Übung das Signal für die Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden aus, so wird das Training zum ZIEL-Training auf Zeit.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

ABNEHMEN-Training

Das ABNEHMEN-Training besteht aus zwei Phasen: Einer ersten Phase zur Datenverarbeitung bei konstanter Herzfrequenz und einer zweiten, eigentlichen Trainingsphase. Der Herzfrequenzmesser muss daher wenigstens während der ersten Phase angelegt werden.

Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste

.

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Geschlecht (M=1/F=2) = 1
```

Drücken Sie die numerische Taste 1 für männlich oder die numerische Taste 2 für weiblich. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Dauer = min. 30
```

Da die ersten Minuten der Übung zur Berechnung der Trainings-Herzfrequenz des Benutzers und der Berechnung der Einstellungen des eigentlichen Trainings notwendig sind, sollte diese Phase mindestens 10 Minuten dauern.
Geben Sie anhand der Zahlentasten die Dauer ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Übung begonnen werden kann.

30 Sekunden nach Beginn der Übung wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

```
für den genauen Kalorienverbrauch Gewicht eingeben: kg 70
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Übung leuchten die Reihen des Höhenprofils nacheinander auf, bis zum Ende der eingegebenen Zeit.

Die Zeit wird von der Zielanzeige ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional von links nach rechts, bis zum Ende der eingegebenen Zeit.

Aktiviert sind:
- die Tasten STOP und PAUSE,
- nur während der eigentlichen Trainingsphase die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes.

Fällt während der ersten Phase zur Datenverarbeitung für die Trainingseinstellung das Signal für die Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden aus, so endet das Training.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Das Training Weight Loss ist bei Top nicht verfügbar.

Erwärmung mit WARM UP

Mit der Taste

, verfügbar bei Top, wird eine Erwärmungsübung für den Oberkörper gestartet.

Diese Übung wird bei konstantem Drehmoment durchgeführt.

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Schwierigkeitsstufe für die Übung ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Training begonnen werden kann.

Die Erwärmung dauert 4 Minuten, 3 Minuten in der Vorwärtsbewegung und 1 Minute zurück.

Die Dauer des WARM UP kann im Konfigurationsmenü verändert werden. Bei einer Änderung, ist die Bewegung für die ersten 3/4 der Übung vorwärts, und für das verbleibende 1/4 rückwärts.

Am Ende der Übung folgt kein Cool Down.

Training mit den Profilen

Anhand der Taste

können Sie:

- unter sechs voreingestellten Profilen, die nicht veränderbar sind, und
- neun persönlich zugeschnittenen Profilen, die vom Trainer gespeichert wurden, wählen.

Nach Drücken der Taste PROFILE:

1 - Falls nur voreingestellte Profile vorhanden sind, muss eines ausgewählt werden:

```
Profil wählen (1-6)
```

Die dem auszuwählenden Profil entsprechende numerische Taste drücken.

2 - Falls auch persönlich zugeschnittene Profile vorhanden sind, muss zwischen den beiden Typen gewählt werden:

```
1=Voreingestellt  2=B-definiert
```

Die dem gewünschten Profiltyp entsprechende numerische Taste drücken.

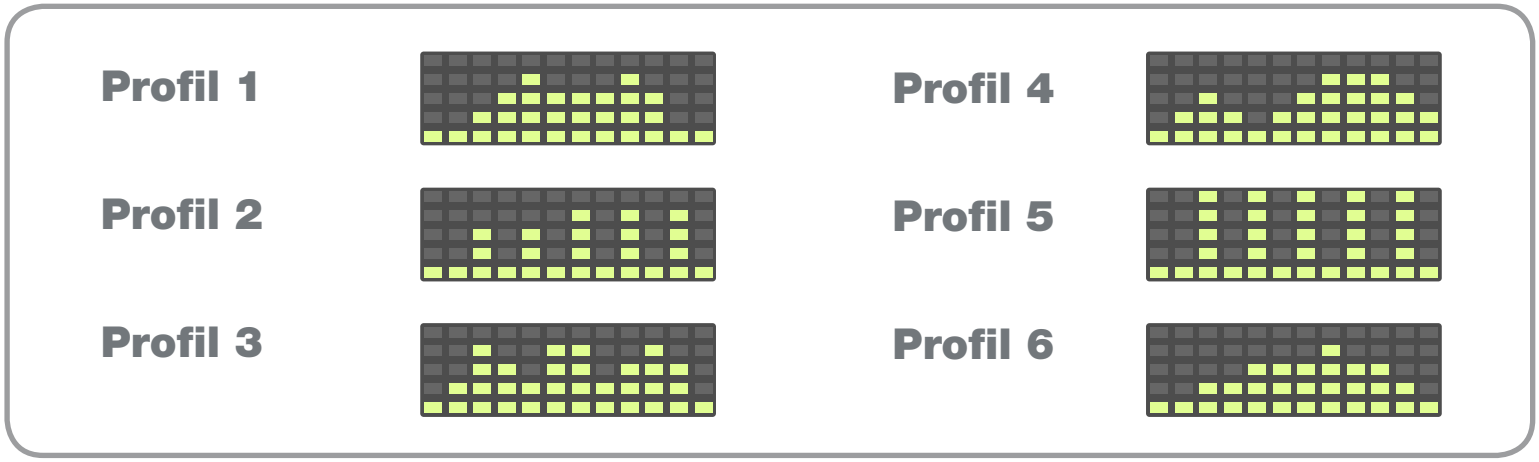
3 - Bei Top wird außer der Wahl zwischen voreingestellten und persönlich zugeschnittenen Profilen mit der Taste 3 ein Profil B-Definiert mit konstanter Geschwindigkeit und mit der Taste 4 ein Profil B-Definiert mit konstanter Leistung eingestellt (siehe Kapitel *BENUTZER DEFINIERT-Training*).

Voreingestellte Profile

Die voreingestellten Profile sind veränderbare Übungen, die durch eines der drei Ziele bestimmt werden: Dauer, Entfernung oder Kalorienverbrauch. Der Zielwert wird bei der Einstellung der Übung festgelegt und ist während des Trainings mit den entsprechenden Tasten veränderbar.
Beim Profiltraining wird die benutzerspezifische Schwierigkeitsstufe auf der Grundlage des Fitnesstests eingestellt. Es ist daher sinnvoll, zuvor den Fitnesstest durchzuführen.
Beim Training mit den voreingestellten Profilen wird kein Herzfrequenzmesser benötigt.

```
Profil wählen (1-6)
```

Die dem auszuwählenden Profil entsprechende numerische Taste von 1 bis 6 drücken.



Jede Reihe des Höhenprofils entspricht einem Step, der wiederum 1/12 des gesamten Zielwertes entspricht.
Anhand der Taste BESTÄTIGEN bestätigen Sie die Wahl des angezeigten Profils.

Nachdem Sie eines der Profile gewählt haben, müssen Sie Ziel und Zielwert eingeben:

Wählen Sie anhand der Taste das gewünschte Ziel.

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Geben Sie anhand der Zahlentasten die beim Test ermittelte Schwierigkeitsstufe für das Training ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

GEFAHR

Es wird davon abgeraten, mit einem höheren Schwierigkeitsgrad als dem vom Fitnesstest empfohlenen zu trainieren.

Vergewissern Sie sich stets, dass die Herzfrequenz 90 % des Höchstwertes nicht überschreitet (Berechnung siehe Abschnitt *Feststellung der Herzfrequenz* im Bereich *Technische Informationen*; Anzeige siehe Abschnitt *Beschreibung des Bedienfelds*).

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Übung begonnen werden kann.

Die Werte für Alter und Gewicht sind anfänglich voreingestellt. Sobald ein Signal für die Herzfrequenz ermittelt wird, wird die Eingabe des Alters gefordert.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren. Auf der Grundlage des Alters wird der Wert der maximalen spezifischen H.F. des Benutzers berechnet. Der Prozentanteil der maximalen H.F. wird dann von dem blinkenden LED in der Säule für die Herzfrequenz angezeigt.
Wird kein Wert eingegeben, so geht die Übung weiter, ohne dass eine besondere LED für die Herzfrequenz blinkt.

Wurde das Alter eingegeben, so wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Übung leuchten alle Reihen des Höhenprofils auf, um den eingestellten Verlauf anzuzeigen: Die Höhe der 12 LED-Reihen ist proportional zur Schwierigkeitsstufe. Die dem augenblicklichen Step entsprechende Spalte blinkt.

Der Zielwert wird im Zielanzeigenfeld stetig ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional dazu von links nach rechts, bis der gesamte eingegebene Wert erreicht ist.

Aktiviert sind:
- die Tasten STOP und PAUSE,
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Persönlich zugeschnittene Profile

Persönlich zugeschnittene Profile sind aus mehreren Steps bestehende Trainings, die in zwei verschiedenen Modalitäten ausgeführt werden können:

- entweder bei konstantem Herzschlag (CPR), für dieses persönlich zugeschnittene Profil muss der Herzfrequenzmesser angelegt werden;
- oder bei Bike, Recline, Synchro und Top bei konstanter Leistung, bei Step und Cardio Wave bei konstanter Geschwindigkeit.

Die dem auszuwählenden Profil entsprechende numerische Taste drücken. Die Profilanzeige zeigt das entsprechende Höhenprofil an. Jede Reihe des Höhenprofils entspricht einem Step, der wiederum 1/12 des gesamten Zielwertes entspricht.
Anhand der Taste BESTÄTIGEN bestätigen Sie die Wahl des angezeigten Profils.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Übung begonnen werden kann.

30 Sekunden nach Beginn der Übung wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert, um die Berechnung des exakten Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

Geben Sie anhand der Zahlentasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während der Übung leuchten alle Reihen des Höhenprofils auf, um den eingestellten Verlauf anzuzeigen: Die Höhe der 12 LED-Reihen ist proportional zur Schwierigkeitsstufe. Bei Profilen mit konstantem Herzschlag ist die Höhe proportional zur Zielwert-Herzfrequenz. Die dem augenblicklichen Step entsprechende Spalte blinkt.

Der Zielwert wird im Zielanzeigenfeld stetig ansteigend dargestellt. Der Zielbogen leuchtet proportional dazu von links nach rechts, bis der gesamte eingegebene Wert erreicht ist.

Aktiviert sind:
- die Tasten STOP und PAUSE,
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step,
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Eingabe von persönlich zugeschnittenen Profilen

Zur Programmierung der persönlich zugeschnittenen Profile, drücken Sie in Stand-by gleichzeitig die Zahlentasten 3 6 9. Geben Sie dann anhand der Zahlentasten nacheinander Ihr Passwort 2412 ein, und bestätigen Sie mit der Taste BESTÄTIGEN.

```
Profil (1-9) = 3
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Nummer des zu speichernden Profils ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN. Wird eine Nummer für ein Profil eingegeben, das bereits gespeichert wurde, so erscheint dieses Profil auf der Profilanzeige. Wird fortgefahren, so wird das bereits gespeicherte Profil überschrieben.

Bei Geräten mit konstanter Leistung:

```
Drücken Sie 1 für Leistung, 2 für CPR (1-2) = 2
```

Oder bei Geräten mit konstanter Geschwindigkeit:

```
Drücken Sie 1 für Geschwindigkeit, 2 für CPR (1-2)= 2
```

Drücken Sie die numerische Taste 1 für die Eingabe eines Profils mit konstanter Leistung oder konstanter Geschwindigkeit oder die numerische Taste 2 für die Eingabe eines Profils mit konstanter Herzfrequenz.

```
ZIEL wählen: ZEIT oder ENTFERNUNG
```

Wählen Sie anhand der Taste das gewünschte Ziel.

Es folgt die Programmierung der einzelnen Steps: Für jeden Step müssen andere Einstellungen je nach Art des gewählten Profils und Geräts eingegeben werden.

- Für das **Profil mit konstanter Leistung** müssen die Werte für das gewählte ZIEL und die Leistung eingegeben werden:

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Leistung für den ersten Step ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

- Für das **Profil mit konstanter Geschwindigkeit** müssen die Werte für das gewählte ZIEL und die Geschwindigkeit eingegeben werden:

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Geschwindigkeit für den ersten Step ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

- Für das **Profil vom Typ CPR** müssen der Wert für das gewählte ZIEL sowie der Prozentanteil der maximalen theoretischen Herzfrequenz, die konstant gehalten werden soll, eingegeben werden:

```
Schritt 1: Dauer = min. 5
```

```
Schritt 1: Entfernung= km 2.5
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Zielwert ein, drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
% max H.F. = 70
```

Geben Sie anhand der Zahlentasten den Prozentanteil der maximalen theoretischen Herzfrequenz ein, der während des Steps erreicht und konstant beibehalten werden soll. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.

```
Wert eingeben oder BESTÄTIGEN drücken, um zu beenden
```

Am Ende eines jeden Steps können Sie:

- je nach Profil entweder den Zielwert des nächsten Steps, gefolgt von der Leistung oder der Geschwindigkeit oder dem Prozentanteil der Herzfrequenz eingeben und danach mit der Programmierung weiterer Steps fortfahren;
- oder BESTÄTIGEN drücken, um die Programmierung zu beenden und das Profil zu speichern.

```
Profil 1 gespeichert
```

Das persönlich zugeschnittene Profil ist jetzt verfügbar, wenn die Taste PROFILE gedrückt wird.

Mit der an Top vorhandenen Taste CRUISE CONTROL können Sie schnell eine Übung mit konstanter Geschwindigkeit starten

Geben Sie anhand der Zahlentasten die Geschwindigkeit ein. Drücken Sie dann BESTÄTIGEN, um zu fortzufahren.
Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit der Übung begonnen werden kann.

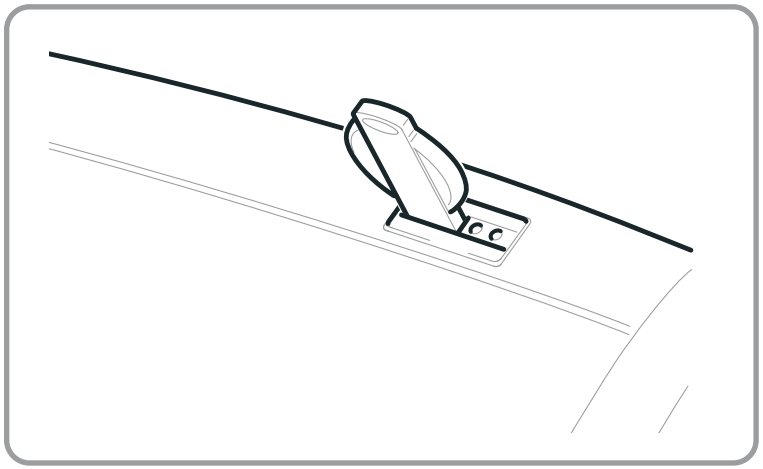
Auf dem Höhenprofil wird jede Minute eine Reihe hinzugefügt. Die letzte leuchtende Reihe steht für die laufende Minute und blinkt. Ab der 13. Minute bewegen sich die Reihen nach links, damit stets die letzte Reihe sichtbar bleibt, die für die laufende Minute steht.
Die Zeit wird im Zielanzeigenfeld und vom Zielbogen ansteigend angegeben. Im Zielbogen blinkt die der laufenden Minute entsprechende LED.
Die Zeit wird inkrementiert. Die Werte für Alter und Gewicht sind vorgegeben.

Aktiviert sind:
- die Tasten für die Schwierigkeitsstufe,
- die Tasten STOP und PAUSE.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

Training mit dem TGS-Schlüssel

Dank des **TGS-Schlüssels** müssen die persönlichen Daten und die Einstellungen der Übung nicht mehr jedes Mal erneut eingegeben werden, da diese im TGS-Schlüssel gespeichert werden. Um eine Übung zu beginnen, stecken Sie einfach den **TGS-Schlüssel** in die entsprechende Lesevorrichtung. Im Zielanzeigenfeld erscheinen der Name des Benutzers und die vom Trainingsplan vorgesehene Übungsart.



```
ZIEL-ÜBUNG: 30.00 KM
```

```
Niveau 10
```

Ist z. B. eine Ziel-Übung mit einem einzigen Step vorgesehen, so werden der Zielwert (eine Entfernung von 30 km) und die Schwierigkeitsstufe angegeben.

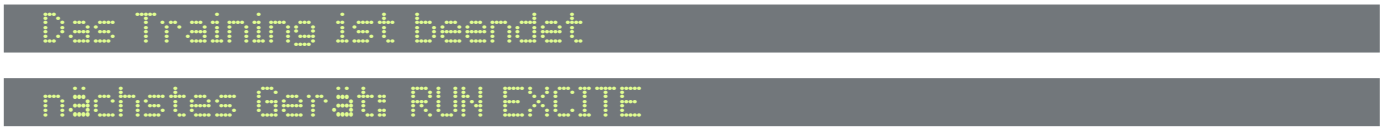
```
CPR-ÜBUNG AUF KALORIENVERBRAUCH
```

```
SCHRITT 1: 60 Kalorien, H.F. = 135
```

Ist eine CPR-Übung mit mehreren Steps vorgesehen, so werden die Zielart (Kalorien) und zu Beginn jedes einzelnen Steps der Zielwert (60 Kalorien) und die Zielherzfrequenz (135 Schläge pro Minute) angegeben.

Nach der ersten Meldung weist ein akustisches Signal darauf hin, dass es möglich ist, mit dem Training zu beginnen. Das Gerät verhält sich genau so, als wäre das Training über das Bedienfeld gewählt und eingegeben worden.

Am Ende der Übung informiert eine Meldung, ob die soeben ausgeführte Übung die letzte einer Reihe von auf TGS-Schlüssel gespeicherten Übungen war, oder ob eine weitere Übung folgt.



Es ist jederzeit möglich, eine Übung durchzuführen und die Ergebnisse auf dem TGS-Schlüssel zu speichern, auch wenn der Trainingsplan dies nicht vorsieht (es sei denn, der Gebrauch des TGS ist deaktiviert: Siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü*):

- Wählen Sie nach dem Einführen des TGS-Schlüssels in die entsprechende Lesevorrichtung die Übung anhand der Tasten auf dem Bedienfeld oder
- Wählen Sie zuerst die Übung anhand der Tasten auf dem Bedienfeld und führen Sie dann während des Trainings oder des Cool Downs den TGS-Schlüssel in die entsprechende Lesevorrichtung ein.

Training im Modus Plug & Play

Der Modus Plug & Play ermöglicht das Speichern der ausgeführten Übung auf dem TGS-Schlüssel ohne TGS-System.
Der TGS-Schlüssel muss zunächst im Benutzerkonfigurationsmenü formatiert werden (siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü*).
Diese Formatierung ist mit dem Wellness System nicht kompatibel.

Wählen Sie eine Übung aus und geben Sie diese über die Tasten im Bedienfeld ein. Führen Sie dann, nach Trainingsbeginn, den TGS-Schlüssel in die entsprechende TGS-Lesevorrichtung ein. Auf diese Weise wird die Art der durchgeführten Übung gespeichert. Bei der nächsten Trainingseinheit brauchen Sie nur noch den TGS-Schlüssel in ein Gerät vom selben Typ einzuführen, um die gleiche Übung zu wiederholen.

Auf jedem TGS-Schlüssel kann nur eine Übung für jeden Gerätetyp gespeichert werden (z.B. eine Übung für Run und eine für Cardio Wave). Daraus folgt:

- Wurde auf dem TGS-Schlüssel eine auf Version 700 durchgeführte Übung gespeichert, die nicht auf Version 500 durchgeführt werden kann (z.B. die Benutzer Definiert-Übung), so beginnt die Übung nicht, wenn der TGS-Schlüssel in Version 500 eingeführt wird.
- Wird in der folgenden Trainingseinheit eine andere Übung als die zuvor für den selben Gerätetyp gespeicherte durchgeführt und der TGS-Schlüssel eingeführt, um die neue Übung zu speichern, so wird die neue Übung gespeichert und die vorherige gelöscht.

Im Modus Plug & Play kann ein Test nicht auf dem TGS-Schlüssel gespeichert werden.

Leistungsindex

Der Leistungsindex (PI) wurde von Technogym zwecks einer kurzen und leicht vergleichbaren Bewertung des ausgeführten Trainings ausgearbeitet.

Es reicht bereits aus, den Herzfrequenzmesser 3 Minuten lang anzulegen. Am Ende der Übung wird dann unter den Ergebnissen auch der Leistungsindex angezeigt, und zwar unabhängig davon, um welche Trainingsart es sich handelt.

Diesem Index liegt eine Skala von 0 - 99 zugrunde. Je höher der Wert, desto besser die aerobe Leistungsfähigkeit.

Ein Anstieg des Leistungsindex bedeutet, dass der Benutzer bei gleicher Herzfrequenz Übungen mit größerer Intensität ausführen kann.

Die Kriterien für die Auswertung des Leistungsindex ermöglichen es, die Leistungen von Personen unterschiedlichen Alters zu vergleichen. In jedem Fall wird empfohlen, die Resultate mehrerer Übungen desselben Benutzers oder die Übungen gleicher Intensität und Dauer verschiedener Benutzer miteinander zu vergleichen.

PI-Wert	Bewertung
bis 10	Ungenügend
11 - 20	Ausreichend
21 - 30	Gut
31 - 40	Sehr gut
über 40	Hervorragend

Konfigurationsmenü

Um die Einstellungen der Software persönlich zu gestalten, drücken Sie in Stand-by gleichzeitig die Zahlentasten **3 6 9**. Geben Sie dann anhand der Zahlentasten nacheinander Ihr Passwort **2406** ein, und bestätigen Sie mit der Taste BESTÄTIGEN. Wird ein falsches Passwort eingegeben, so kehrt die Software direkt in Stand-by zurück.

Die Meldungen im Konfigurationsmenü bestehen aus zwei Teilen:

- im ersten, festen Bestandteil wird der Name der Einstellung angegeben;
- im zweiten Teil wechseln sich (auf Druck der entsprechenden Tasten) die Optionen der einzelnen Einstellungen ab.

Um zur nächsten Meldung überzugehen, drücken Sie die Taste + für die Schwierigkeitsstufe. Um zur vorigen Meldung zurückzukehren, drücken Sie die Taste − für die Schwierigkeitsstufe.

Um die verschiedenen Optionen der einzelnen Einstellungen durchzublättern, drücken Sie die Zieltasten + oder −.

Um eine der Optionen zu wählen und fortzufahren, drücken Sie BESTÄTIGEN, wenn die gewünschte Option im Display erscheint.

Um in Stand-by zurückzukehren, halten Sie die Taste LÖSCHEN gedrückt. Alle Änderungen werden gespeichert, sobald von einer Meldung aus LÖSCHEN gedrückt wird. Das Menü kann nicht ohne Speichern verlassen werden. Bei einem Fehler können die ursprünglichen Werte von Technogym mit *standard konfig.* wieder hergestellt werden (siehe unten).

Folgende Einstellungen können der Reihe nach verändert werden:

SPRACHE: DEUTSCH

Um die Sprache der Meldungen zu wählen.

ÄND.MELD.SPRACHE

Um auch die Wellness-Meldungen des Stand-by in die im vorherigen Absatz eingestellte Sprache zu verändern.
Die Veränderung der ersten Einstellung, SPRACHE, hat nämlich keine Wirkung auf die Wellness-Meldungen des Stand-by. Um die Sprachauswahl auch auf die Wellness-Meldungen des Stand-by auszudehnen, drückt man auf BESTÄTIGEN, während diese Anforderung durchläuft.

EINHEIT: KM

Um zwischen den Maßeinheiten Kilometer und Kilogramm (KM) oder Meilen und Pfund (MEILEN) zu wählen.

MAX. DAUER: 0

Um eine Maximaldauer für alle Übungen einzustellen, geben Sie die Zahl der Minuten anhand der Nummerntasten ein. Bei einem Fehler löscht die Taste LÖSCHEN die eingegebene Nummer.

DAUER PAUSE: 120

Um die Dauer der Pause einzustellen, nach der das Gerät in Stand-by zurückkehrt, geben Sie die Zahl der Minuten anhand der Zahlentasten ein. Bei einem Fehler löscht die Taste LÖSCHEN die eingegebene Nummer.

AUSLAUFPHASE:60

Um die Dauer des Cool Down (von 5 bis 180 Sekunden) einzustellen, geben Sie die Zahl der Sekunden anhand der Zahlentasten ein. Bei einem Fehler löscht die Taste LÖSCHEN die eingegebene Nummer. Gleich, welche Dauer Sie eingestellt haben - die Resultate der Übung werden vollständig angezeigt.

HF: VERÄNDERBAR

Um die Tasten für die Schwierigkeitsstufe zu aktivieren (*veränderbar*), um so die konstant zu haltende Herzfrequenz während eines Trainings in CPR-Modus zu verändern. Wird die Option *unveränderbar* gewählt, so kann die eingestellte Herzfrequenz während des Trainings nicht verändert werden.

TGS: EIN

Um das Benutzen des Geräts anhand des TGS-Schlüssels zu ermöglichen. Ist das TGS deaktiviert, so kann das Gerät nur über das Bedienfeld benutzt werden.

TASTEN: EIN

Um das Benutzen des Geräts anhand der Funktionstasten zu ermöglichen. Sind die Funktionstasten deaktiviert, so kann das Gerät nur anhand des TGS-Schlüssels benutzt werden.

CUSTOM MESS.: JA

Um die fünf Wellness-Meldungen in Stand-by oder wie geändert (siehe nächste Funktion) zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MELDUNG ÄNDERN

Um die fünf oben genannten Wellness-Meldungen des Stand-by zu ändern, drücken Sie die Taste BESTÄTIGEN. Sie gelangen so in ein weiteres Änderungsmenü, in dem die Meldungen angezeigt werden. Drücken Sie die Taste BESTÄTIGEN, um die zu ändernde Meldung auszuwählen, während diese angezeigt wird. Wenn der Cursor im Display erscheint, schreiben Sie die neue Meldung.

- Anhand der Tasten und der Schwierigkeitsstufe blättert man durch die Buchstaben.
- Anhand der Zieltasten und bewegt man den Cursor innerhalb der Meldung nach rechts oder links.
- Anhand der Taste LÖSCHEN wird der eingegebene Buchstabe gelöscht, an dem sich der Cursor befindet.
- Anhand der Taste BESTÄTIGEN wird die eingegebene Meldung bestätigt.
- Durch langes Drücken der Taste LÖSCHEN kehren Sie ins Konfigurationsmenü zurück.

SPRACHE: FEST

Ist die Sprache *fest*, so erscheinen alle Meldungen in der in diesem Konfigurationsmenü eingestellten Sprache. Ist die Sprache *änderbar*, so kann sie in Stand-by verändert werden.

STANDARD KONFIG.

Um alle Einstellungen des Konfigurationsmenüs wie zum Zeitpunkt des Kaufes wiederherzustellen.

ZUWEISEN P&P

Zum Formatieren des TGS-Schlüssels im Modus Plug & Play.

GESCHMIERT: JA

Bei Step, zur Bestätigung, dass die Ketten geschmiert wurden (siehe auch im folgenden Abschnitt).

WARM UP: MIN 4

Bei Top, zur Änderung der Dauer der Übung WARM UP, bis zu maximal 10 Minuten.

ACHTUNG

Um das Gerät bei Version 700 SP eingeschaltet zu halten und den Konfigurationsvorgang korrekt zu Ende zu führen, sollten Sie mit der Bewegung fortfahren. Wird die Bewegung unterbrochen, so ertönt ein akustisches Signal und die Profilanzeige zeigt die verbleibende Zeit bis zum Ausschalten des Geräts an (siehe auch Abschnitt *Weitere Display-Meldungen*).

Weitere Display-Meldungen

```
Das Gerät ist blockiert.
```

Bei Störungen ist es notwendig, den Kundendienst von Technogym zu rufen.

```
Schmieren Sie die Ketten und drücken Sie dann eine Taste,
um fortzufahren.
```

Bei Step wird diese Nachricht angezeigt, wenn die Ketten geschmiert werden müssen. Um fortzufahren kann jede beliebige Taste gedrückt werden.
Bestätigen Sie die Durchführung des Vorgangs nach dem Schmieren der Ketten im Konfigurationsmenü, damit die Meldung nicht bei jedem Einschalten des Geräts erneut erscheint.

```
select language and press BESTÄTIGEN
```

Wurde die Sprache im Konfigurationsmenü als *veränderbar* eingestellt, so laufen im Stand-by die verfügbaren Optionen über das Anzeigenfeld. Hat der Benutzer anhand der entsprechenden numerischen Taste die Sprache gewählt, so funktioniert das Gerät normal mit Meldungen in der gewählten Sprache. Bei einem Fehler drücken Sie die Taste LÖSCHEN, um zur vorigen Meldung zurückzukehren, und wählen Sie eine andere Sprache.
Wird innerhalb von 60 Sekunden nach der Wahl keine Übung begonnen, so laufen die Wahloptionen für die Sprache erneut über das Anzeigenfeld.
Wird eine Übung gewählt, während die Meldung über das Anzeigenfeld läuft, so wird die im Konfigurationsmenü gewählte Sprache aktiviert (siehe voriger Abschnitt).

```
K.verbrauch = 184 kcal / Übung 15.0 mets
```

Läuft während des Trainings über das Anzeigenfeld und gibt den für das ganze Training errechneten Gesamtkalorienverbrauch an. Nicht vorhanden bei Zielübungen auf Kalorien oder Übungen, bei denen die Gesamtdauer weder bekannt ist noch ermittelt werden kann (Quick Start, Cruise Control).

Läuft bei Übungen, deren voraussichtlicher Gesamtkalorienverbrauch nicht bekannt ist, über das Anzeigenfeld und gibt den Stundenkalorienverbrauch an.

Läuft während des Trainings über das Anzeigenfeld und gibt die restliche Zeit bis zum Ende der Übung an. Nicht vorhanden bei Zielübungen auf Zeit, noch bei Übungen, deren Gesamtdauer weder bekannt ist noch ermittelt werden kann (Quick Start, Cruise Control).

Wird bei der Eingabe einer Übung die im Konfigurationsmenü eingestellte Gesamtdauer überschritten (siehe voriger Abschnitt), so weist eine Meldung den Benutzer darauf hin, damit dieser den Wert verringert. Diese kann somit erscheinen, wenn die Dauer für Profile auf Zeit, ZIEL-, CPR-Übungen, Benutzer Definiert-Übungen auf Zeit, Training Zone- und Abnehmen-Übungen eingegeben wird.

Bei Übungen, die Kalorienverbrauch oder Entfernung zum Ziel haben, oder generell bei Übungen, für die keine Zeit vorgegeben ist, endet die Übung mit dem Erreichen der im Konfigurationsmenü eingestellten Maximaldauer (siehe voriger Abschnitt), und es folgt das Cool Down.
Dies kann somit bei Profilen auf Kalorien und Entfernung, bei ZIEL- oder CPR-Übungen auf Kalorien und Entfernung, bei Benutzer Definiert-Übungen auf Entfernung und beim Quick Start vorkommen.

Brustgurt anlegen

Bei Übungen, bei denen der Gurt angelegt werden muss, und beim Test weist die Meldung darauf hin, dass der Brustgurt angelegt werden muss. Läuft sowohl bei der Eingabe der Übung als auch während der Übung über das Anzeigenfeld, wenn kein Herzfrequenzsignal vom Brustgurt empfangen wird.

ACHTUNG: H.F. NICHT ERMITTELT

Läuft bei Übungen mit konstanter Herzfrequenz über das Anzeigenfeld, wenn das Herzfrequenzsignal usfällt.

ACHTUNG: HOHE H.F.

Läuft bei mit Herzfrequenzmesser durchgeführten Übungen über das Anzeigenfeld, wenn die Herzfrequenz 90 % des theoretischen Maximalwertes übersteigt.

100-130 spm beibehalten

Gibt, je nach Gerät, bei Übungen mit konstanter Herzfrequenz die empfohlene Trainingsgeschwindigkeit an.

Der TGS-Schlüssel ist leer

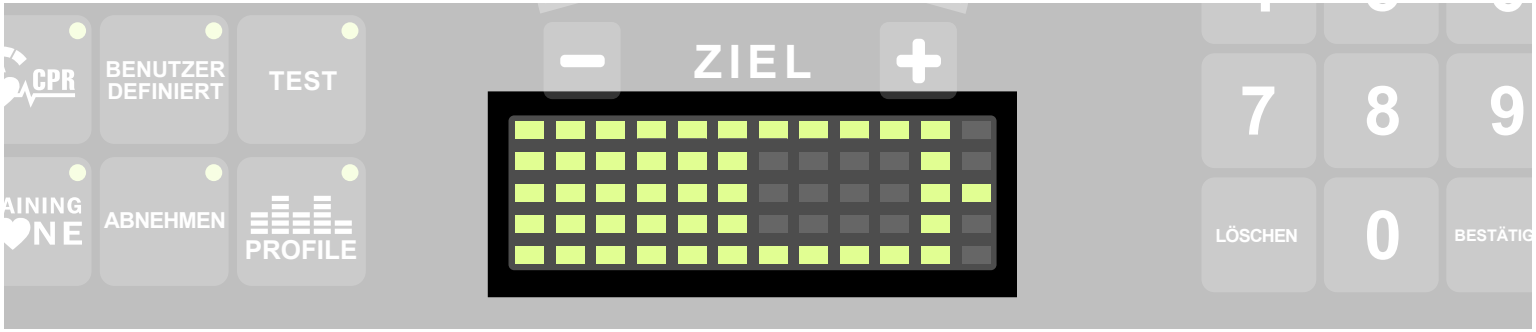
Zeigt an, dass der TGS-Schlüssel keinen Trainingsplan enthält.

Gerät vom TGS-Schlüssel nicht vorgesehen

Läuft über das Anzeigenfeld, wenn der Trainingsplan andere Geräte vorsieht als das, in das der TGS-Schlüssel eingeführt wurde. In jedem Fall kann die Übung dennoch, anhand der Tasten auf dem Bedienfeld, durchgeführt und das Ergebnis auf dem TGS-Schlüssel gespeichert werden.

um die Übung zu beenden mit der Bewegung fortfahren

Bei Version 700 SP müssen Sie mit der Bewegung fortfahren, damit das Gerät sich nicht ausschaltet. Wird während der Übung die Bewegung unterbrochen, weist die Meldung darauf hin, dass das Gerät sich in Kürze ausschaltet. Bevor das Gerät sich ausschaltet, wird die verbliebene Zeit im Höhenprofil durch ein akustisches Signal und eine sich leerende Anzeige angezeigt.



um eine Übung zu wählen mit der Bewegung fortfahren

Unterbricht man bei Version 700 SP in Stand-by die Bewegung, weist diese Meldung darauf hin, dass das Gerät sich in Kürze ausschaltet. Das Höhenprofil verhält sich wie für die vorhergehende Meldung beschrieben.